

# 10月練習計画

## 目標

氷の感触を確かめながら、スケーティングフォームを意識して練習しよう

日	曜	場所	中学生	※滑走時間	小学生	行事等	
1	木	エムウェーブ	18:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:00~20:00	陸トレ	
2	金	エムウェーブ	18:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:00~20:00	陸トレ	
3	土	エムウェーブ	12:30~14:30	陸トレ・氷上練習	12:00~15:00	陸トレ・氷上練習	
4	日						
5	月	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
6	火	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
7	水	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習			
8	木	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
9	金	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
10	土						
11	日	エムウェーブ	16:30~18:30	陸トレ・氷上練習	16:00~18:50	陸トレ・氷上練習	DRN
12	月	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
13	火	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
14	水	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習			
15	木	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
16	金	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
17	土						
18	日	エムウェーブ	12:15~15:00	陸トレ・氷上練習	15:00~18:30	陸トレ・氷上練習	
19	月	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
20	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	18:00~20:00	陸トレ	
21	水	エムウェーブ					
22	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	18:00~20:00	陸トレ	
23	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	18:00~20:00	全日本距離別	
24	土						
25	日					↓	
26	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	18:00~20:00	陸トレ	
27	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	18:00~20:00	陸トレ	
28	水	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習			
29	木	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
30	金	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
31	土	エムウェーブ	12:30~15:00	陸トレ・氷上練習	15:00~18:30	陸トレ・氷上練習	

- ・ドリームリンク長野のお手伝いは中学生、高学年を中心に10名~15名程度で参加予定です。
- ・11日はドリームリンク長野の後の一般営業の時間に練習を行います。
- ・中学生の時刻は滑走練習の時刻です。小学生の時間は練習開始時刻から、およその終了時刻です。
- ・11月3日は小中学生の選手の時間です。18日と31日の中学生は小中学生の選手の時間です。18日と31日の小学生は、一般営業の時間です。
- ・23日~25日の全日本距離別選手権大会の前後は氷上練習ができません。変更がある場合は連絡します。
- ・大会申込みが始まります。要項をよく見てできるだけ大勢参加しましょう。
- ・スケートの手入れ、メンテナンスをしっかりとしましょう。特に低学年は保護者がよく見てあげてください。研磨については時間を見て説明会を行います。